



سوودە

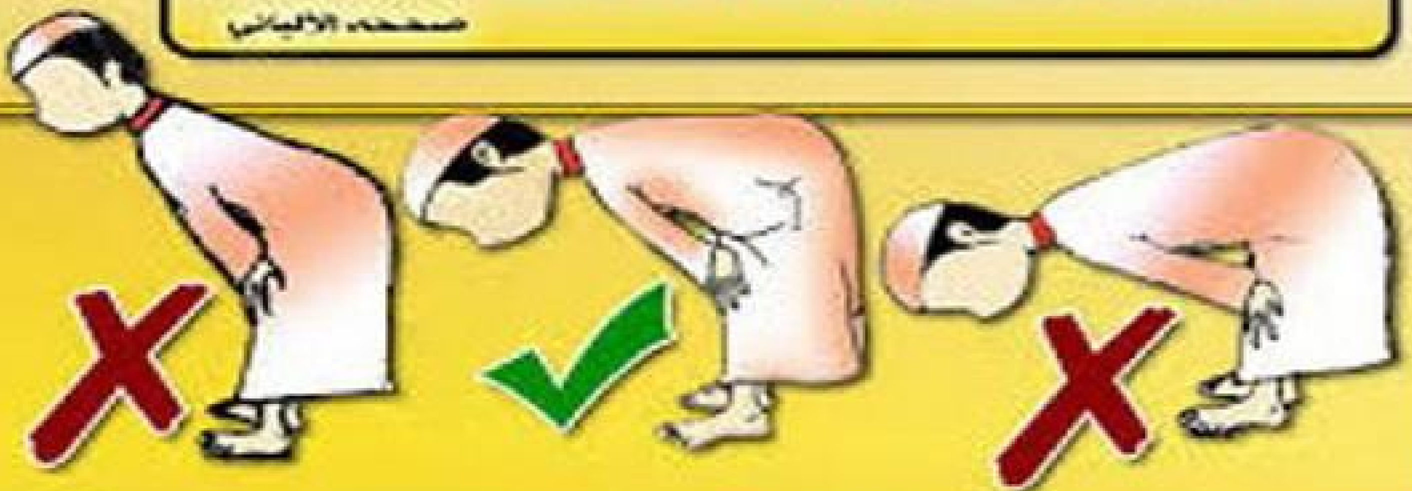
فیزیایی و تەندروستییەکانی

نوێژ

نووسەر: صالح مصطفى نەتروشی

وەرگێر: أبو علی الکردی

پێداچوونەوەی: مامۆستا محمد سالح پێندرۆیی
(جگەرسۆز)



سوپاسی زۆر و بێپایان بۆ:

- برای بەڕێز و، مامۆستای نووسەر، مامۆستا محمەد ساڵح پێندرۆیی (جگەرسۆز)، کە ئەرکی کێشاو، بەم وەرگێرانەدا چووەوە و، هەڵەکانی بۆ ڕاستکردمەوە و، بە تێبینییەکانی زۆر شتی فێرکردم، خوای گەورە پاداشتی بداتەوە.
- برای بەڕێزم مامۆستا حەیدەر سەلیم بابەکر(مزوری)، کە هەمیشە هانم دەدات ، بۆ ئەوەی ئەو توانایەی هەمە لەوەرگێڕان بیخەمە گەر، لەم وەرگێڕانەش ڕۆڵێکی گەورەی هەبوو، خوای گەورە پاداشتی بداتەوە.

وەرگێڕ

پێشەکی وەرگێڕ

إن الحمد لله نحمده ونستعينه ونستغفره ونعوذ بالله من شرور أنفسنا ومن سيئات أعمالنا، من يهده الله فلا مضل له ومن يضلل فلا هادي له وأشهد أن لا إله إلا الله وحده لا شريك له وأشهد أن محمدا عبده ورسوله.

[يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ حَقَّ تُقَاتِهِ وَلا تَمُوتُنَّ إِلَّا وَأَنْتُمْ مُسْلِمُونَ.]

[يَا أَيُّهَا النَّاسُ اتَّقُوا رَبَّكُمُ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِنْ نَفْسٍ وَاحِدَةٍ وَخَلَقَ مِنْهَا زَوْجَهَا وَبَثَّ مِنْهُمَا رِجَالاً كَثِيراً وَنِسَاءً وَاتَّقُوا اللَّهَ الَّذِي تَسَاءَلُونَ بِهِ وَالْأَرْحَامَ إِنَّ اللَّهَ كَانَ عَلَيْكُمْ رَقِيباً]

[يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَقُولُوا قَوْلاً سَدِيداً، يُصْلِحْ لَكُمْ أَعْمَالَكُمْ وَيَغْفِرْ لَكُمْ ذُنُوبَكُمْ وَمَنْ يُطِعِ اللَّهَ وَرَسُولَهُ فَقَدْ فَازَ فَوْزاً عَظِيماً] أما بعد:

ئەگەر ئەمڕۆ، سەر بکەینە هەریەکێك لە مزگەوتەکانماندا و، دیقەتێکی بە ووردی نوێژ خوێنان بدەین، هەر دەبێ ئاخ هەڵکێشین، چونکە دەبینین زۆربەی هەرە زۆری نوێژخوێنان وەك ڕۆبۆتێك، یا خود ئالەتێك، بە شێوەیەکی خێرا و، بێ گوێدانە مەرج و ئەرکان و شێوازی نوێژی دروست، نوێژەکەی ئەنجام دەدات، وەك یەکێك بە زۆر هێنابێتیانە مزگەوت و بیەوی خێرا ئەوەی لەسەرییەتی (ئەگەرچی بە ڕواڵەتیش بێت) جێ بە جێی بکات و دەرپەڕێ و بە دوای دونیایدا غار بدات... ئەی کوا (أرِحنا بها یا بلال) ؟ ئەی کوا (جعلت قرّة عيني في الصلاة) ؟ ئەی کوا چ‌ پ پ پ پ پ چ المؤمنون

پێغەمبەری خواش صلى الله عليه و سلم فەرموویەتی: أول ما تفقدون من دينكم الأمانة ، و آخره الصلاة [1]

کەوابوو، ئێمە ئێستا دەستمان بە دوا ئەڵقەی ئیسلامەوە گرتووە، ئەگەر ئەویش وا بێت، نازانم چۆن ڕوومان بێت بڵێین ئێمە شوێن کەوتووی پێغەمبەری خواین صلى الله عليه و سلم.

لە ڕاستیدا من وا تێدەگەم هەر لەبەر ئەوەشە، کە ئەمڕۆ زۆربەمان لە دەرەوەی مزگەوت پێمانەوە دیار نییە کە نوێژخوێنین، چونکە نوێژەکەمان نەیتوانیوە کاریگەریی لەسەرمان بە جێ بێڵێ.

کاتێکیش ئەم نامیلکەیە کەوتە بەرچاوم، بەڕاستی بینیم لەگەڵ کەمی لاپەڕەکانیشی، سوودی زۆری تێیایە بۆ کەسێك، کە " ألقى السمع و هو شهيد"

بۆیە منیش بە پێویستم زانی بیکەمە کوردی، بە ئومێدی ئەوەی، سوودی بۆ ئەو گەنجانە هەبێت، کە ڕوو دەکەنە مزگەوتەکان.....

خوای گەورە پاداشتی نووسەر بداتەوە و، بیکاتە توێشووی قیامەت بۆی.

---

[1] قال الألباني في " السلسلة الصحيحة " ٤ / ٣١٩:
أخرجه الخرائطي في " مكارم الأخلاق " (ص ٢٨) و تمام الرازي في " الفوائد")ق ٣١ / ٢) و الضياء في " المختارة " (١ / ٤٩٥) من طريق ثواب بن حجيل الهدادي عن ثابت البناني عن أنس مرفوعا.

وآخر دعوانا أن الحمدلله رب العالمين.

وەرگێر لە : ٢٤ ی ربیع الثاني ١٤٣٨ هجري، بەرامبەر بە

: ٢١ی کانونی دووەم ٢٠١٧

سوودە
فیزیایی و تەندروستییەکانی
نوێژ

نووسەر: صالح مصطفی ئەتروشی

وەرگێڕ: أبو علي الكردي

پێداچوونەوەی: مامۆستا محمد سالح پێندرۆیی (جگەرسۆز)

١٤٣٨ کۆچی ٢٠١٧ لە دایك بوون

ئەوەی کە نوێژ لە فەرمانەکانی تر جودا دەکاتەوە، ئەوەیە کە لە شەوی (الإسراء و المعراج)دا، واتا شەوی شەوڕەو و سەرکەوتن بۆ ئاسمان دانرا لەسەر پێغەمبەرمان (ρ)، ئەویش بەشێوەی پێنج نوێژ لە ڕۆژێکدا، ئیسلام نوێژی بەکۆڵەکەی دین داناوە و یەکێکە لە و گەنجینە خواییانەی کە لە ڕۆژێکدا پێنج جار مرۆڤ دەگەڕێنێتەوە سەر ڕێگای ڕاست، تا لەبەردەم پەروەردگاری خۆیدا بەو پەڕی ملکەچی ودڵنیایی و ئامادەیی فکرو هۆشەوە، سوپاسی بکات لەسەر نیعمەتەکانی و بە پیرۆزی بزانێ و داوای کۆمەك و یارمەتی وڕێنمایی و جێگیربوونی لێ بکات لەسەر ڕیگای ڕاست و، تۆزو گەردی تاوانەکانی ژیان لەسەر دڵ و دەروونی لا ببات و، پەیمانی نێوان خۆی و پەروەردگاری نوێ بکاتەوە.

نوێژ ڕۆڵێکی ئەرێنی هەیە لە ڕاهێنان و گەشەپێدانی کاتژمێری بایۆلۆجی لە مرۆڤدا، وای لێدەکات کە لەڕۆژێکدا، هەست بە پێنج کاتی دیاری کراو بکات، لەبەر ئەوە پێویستە کات بەلایەوە گرنگ بێت و حیسابی بۆ بکات و ڕێزی بگرێت.
لەلایەکی تریشەوە، نوێژێك، کە گونجاو بێت لەگەڵ ئەو مەرجانەی کە لە قورئان وسوننەتدا دەقیان لەسەر هاتووە، یارمەتیدەرە بۆ گەشەکردن و چالاکبوونی توانستی کۆکردنەوەی زەین و بیرکردنەوە، کە لە سیفەتەکانی مرۆڤی خاوەن توانای زانستییە ، کە بەهۆیەوە دەتوانێ زەینی خۆی بەگشتی لەمەسەلەیەکی دیاریکراودا کۆکاتەوە و لە کێشەکانی دەروونی خۆی و ژیان دابڕیت، لە کاتێکدا سەرنج دەدەیت کە مرۆڤی ئاسایی ئەو توانستە زەینییە ناوازەیەی نیە و هەرچەند هەوڵ بدات بۆ کۆکردنەوەی زەین و بیری خۆی، بەشێکی هەر بە پەرت و بڵاوی و سەرقاڵی دەمێنیتەوە بەوەی کە لە دەروونی خۆی و دەوروبەری ڕوودەدات لە یادگاریەکان و هەست و وێنەکاندا.
با ئاوەزێکی بلیمەت وەرگرین لە بواری فیزیا، (مەدام کۆری): کە توخمە تیشکدەرەکانی دۆزیوەتەوە، کاتێك ئەو سەرقاڵی بیرکردنەوە و قوڵبوونەوە دەبوو لە مەسەلەیکی زانستیدا، ئەندامانی خێزانەکەی شەڕیان پێ دەفرۆشت و چواردەوریان بە کورسی دەگرت ، ئەویش بەیەکجاری لەوان دابڕابوو و لە بیرکردنەوە و تێڕوانیندا بوو، بە جۆرێك، کە هەستی بەوان نەدەکرد و ئەوانی نەدەبینی، چونکە لە بەرزترین پلەی قووڵبوونەوە و کۆکردنەوەی زەینی دابوو، کاتێك کە لەبیرکردنەوە زەینییەکانی دەبووەوە، تووشی سەرسووڕمان دەبوو لە و شتانەی کە دەوریان گرتبوو، کە ئەویش مایەی پێکەنین و خۆشی بوو.*
نوێژێکیش کە جووت بێت لەگەڵ ملکەچی و بیرکردنەوە، مرۆڤ بەشێوەیەکی کرداری

---

* جارێك (عبداللە کوڕی زبیر) خوا لێیان ڕازی بێت، لە ماڵی خۆیان نوێژدەکات، لەو کاتەدا لە بنمێچی خانووەکەیانەوە مارێك دەکەوێتە خوارەوەوە بۆ سەر سکی منداڵێکی بچووکی شیرەخۆرە، دەنگە دەنگ و هاوار بەرز دەبێتەوەو دوایی مارەکە ئەکوژن و منداڵەکە زیانی پێناگات، بەڵام سەیر ئەوەیە کە عبداللە سەلامی نوێژەکەی دەداتەوە ئاگای لە هیچ شتێك نەبووە تاکو بۆی دەگێڕنەوە.- وەرگێر

ڕادەهێنێ لەسەر کۆکردنەوەی زەین و فکرکردنەوە پێنج جاران لە ڕۆژێکدا، چونکە نوێژکەرێك دەستبگرێ بە حاڵەتی ملکەچی و لە کاتی نوێژدا زەینی قاڵ نەبێت بە کاروباری ژیانەوە، ئەوا بە شێوەیەکی کرداری ڕاهێنان لەسەر گەشەپێکردنی ئەو توانستەی ئاوەز دەکات، تاکو وردەوردە دەیگەیێنێتە حاڵەتی کۆکردنەوەی زەین لە زاتی خوای گەورەداو، بە تەواوی لە جیهانی دەرەوە دادەبڕێ، دەرەنجامیش دوای سەرکەوتن لەم کۆکردنەوەی زەینەدا، جیاوازی زەینی لە نێوان ئەو و نێوان ئاوەزی بلیمەتدا لەو گۆشەیەوە نامێنێ .

لەلایەکی تریشەوە، نوێژ بەگوێرەی قورئان و سوننەت، چەند جووڵەیەکی فیزیاوی تەندروستی بۆ مرۆڤ دەستەبەر دەکات، کە وێنەی لە زۆربەی جۆرەکانی وەرزشدا کەمە ، ئەویش بە جووڵاندن و بەکارهێنانی زۆربەی هەرە زۆری ئەندامەکان و جومگەکان و ماسولکەکانی لەش بەشێوەیەکی کاریگەر، نوێژ گرنگییەکی تایبەت و چڕی بە بڕبڕەی پشت و چەند ئەندامێکی هەستیاری تر داوە لە لەشی مرۆڤدا، وەك: چاو، قۆڵۆن، جگەر، جومگەکان، مل، ماسولکەکانی لەش، بەڵام چەند نوێژخوێن، بە درێژایی مێژووی درێژی نوێژ لە ناوئەو بەخششە زۆرەی نوێژدا، کە بۆ (دەروون و ئاوەز و لەشن) ژیاون ؟ چەندیان دڵەکانیان و زمانەکانیان و دەستەکانیان و چاوەکانیان لە حەرامکراوەکانی خوا پاراست ؟ چەند لەوان نوێژەکەیان بە شیوەیەکی تەواو لەسەر بەرنامەی ژیان و ڕەفتاری ڕۆژانەیان لە ماڵ و قوتابخانە و فەرمانگە و شوێنی کارکردندا ڕەنگی دایەوە ؟ چەند لەوان دەستگرتووبوون بە سنووری یەکلاکرەوەی نێوان حەڵال و حەرام ، چاکە و خراپە، مافەکان و ئەرکەکان ؟ چەند نوێژخوێن، نوێژەکانیان بە زایەدا ، بە ڕەفتارێك، کە ناگونجێ لەگەڵ مەرجە تەندروستەکانی نوێژدا، درۆی کرد و ئەزیتی دراوسێی دا و ڕێی بە خۆیدا کە سامانی گشتی بخوات، ئەگەر نوێژەکەی فەرمانی پێ نەکات بە چاکە و ڕاستگۆیی و دەستپاکی و چاکە کردن لەگەڵ دراوسێ و ، نییەت پاککردنەوە بۆ خوا، لە فەرمانگە و شوێنی کار، ئەوا لە نوێژەکەی خێرو چاکەی خوازراوی دەست ناکەوێ، نە لە دونیا و نە لە دواڕۆژ.

خوای گەورە I لە فەرموودەی قودسیدا[١] فەرموویەتی: (قَسَّمْتُ الصَّلاةَ بَيني وَبَينَ عَبْدي نِصفَيْن نِصْفُها لِي وَ نِصْفُها لِعَبْدي وَ لِعَبْدي ما سَأل...... تا کۆتایی فەرموودەکە) واتە، خوای گەورە فەرموویەتی: نوێژم لە نێوان خۆم و بەندەکەمدا کردووەتە دوو بەش (نیوە)، نیوەی بۆ منە و نیوەی بۆ بەندەکەم، بەندەکەشم ئەوەی داوای بکات بۆی هەیە (واتە، ئەوەی داوا بکات دەیدەمێ)، جا نیوەی یەکەمی نوێژ بریتییە لە پەرستش و ملکەچی تەواو و پاڵفتە بۆ خوای گەورە، بۆیە مەرجە، کە جووت بێت لەگەڵ ملکەچی و بیرکردنەوە، بە درێژایی کاتی نوێژەکە، لە کاتێکدا نیوەکەی تری نوێژ، کە تایبەتکراوە بە مرۆڤ، پێکهاتووە لە سوودە ئاوەزی و گیانی و فیزیاوی و تەندروستی و کۆمەڵایەتییەکان، جا لە مەرجە سەرەکییەکانی نوێژ، کورتکردنەوەی زەین و چڕکردنەوەیەتی لە حاڵەتی ملکەچی و بیرکردنەوە، بۆ ئامادەبوون لە بەردەم الله I ، سەرەڕای جێبەجێکردنی جووڵەکانی نوێژ لە ڕکوع و کڕنووش بردن (سجدة) و سەلام دانەوە بە شێوازی دروست، هەروەك لە پێغەمبەرەوە ρ هاتووە،

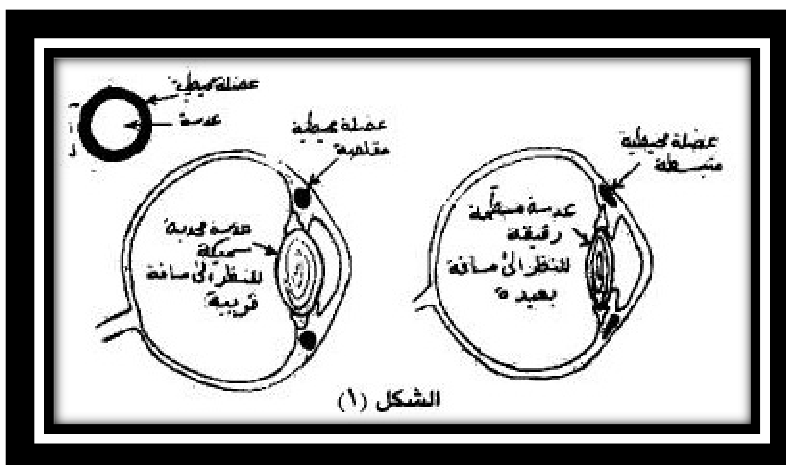
---

[١] فەرموودەی قودسی (الحديث القدسي) واتە: فەرمایشتی خوای گەورەیە، بەڵام لە قورئاندا نەهاتووە، بەڵکو پێغەمبەر – صلى الله عليه و سلم – بە ئێمەی ڕاگەیاندووە - وەرگێر.

لەگەڵ بەتەنگەوەهاتن و بایەخ پێدانی زۆر بە سەرقاڵ نەبوونی فیکرلە کاتی نوێژدا بەلایەنی ئەداکردن و سوودە فیزیاوی وتەندروستییەکان، چونکە ئەوە دەبێتە هۆی لاوازکردنی بەشی یەکەم وگرنگی نوێژ و لە ناوەڕۆکی ڕاستەقینەی خۆی بەتاڵی دەکاتەوە، ئەمەش وا لە نوێژدەکات ببێتە تەنها کۆمەڵە جووڵەیەکی کەڕولاڵ و بێ گیان، لەبەر ئەوە پێویستە بە پلەی یەکەم تەرکیزبکرێ لەسەر حاڵەتی ملکەچی وتێگەیشتن لە وتەکانی خوای گەورە و ئەداکردنی جووڵەکان بە شێوەیەکی دروست، ئەویش بۆ مسۆگەرکردنی بەدەستهێنانی خێر و پاداشت و سوودە خوازراوەکان لە دونیا و دواڕۆژدا.

سوودەکانی کورتکردنەوەی ڕوانین لە جێگای کڕنوش بردن

پیربوونی بینین بەیەکێك لە حاڵەتە نەخۆشییەکان دادەنرێ کە تووشی چاوی مرۆڤ دەبێت و دەبێتە هۆی ئەوەی دەماری چواردەوری هاوێنەی(عدسة) ی چاو توانای گرژبوونەوە و کشانی لە دەست بدات و نەرمی (لاستیکی) نەمێنێت، چونکە کاتێك کە مرۆڤی سروشتی دەڕوانێتە ئامانجێکی دوور، ئەوا دەماری چواردەور لە باری کشاندا دەبێت، ئەوەش دەبێتە هۆی ڕاستبوونەوەی شێوەی هاوێنەی چاو، هاوێنە لەو بارەدا تا ڕادەیەك تەنك دەبێتەوە، بەڵام ئەگەر یەکسەر لە ئامانجە دوورەکەوە ڕوانینی خۆی گواستەوە بۆ ئامانجێکی نزیك ، ئەوا دەماری چواردەور گرژ دەبێتەوە و دەبێتە هۆی کووڕبوونەوەی هاوێنەی چاو و ئەستور بوونی، وەك لە وێنەی – ١ – دا دیارە.



وێنەی -١-

کاتێك کە مرۆڤ تووشی پیربوونی بینایی دەبێت، ئەو دینامیکییە لە چاوەکانیدا لە دەست دەدات، جا بۆ خۆلادان لەوەش، پێویست بە پشت بەستن بە نێوەی دووەمی نوێژ دەکات، کە تێیدا گرژکردنەوە و خاوکردنەوەی دەماری چواردەور بە شێوەیەکی خۆویستی کاریگەر ڕوودەدات ، نوێژخوێن فەرمانی پێکراوە، کە لە کاتی نوێژەکەیدا نەڕوانێتە دەوروبەری خۆی و ئەملاوئەولا، بەڵکو دەبێ بڕوانێتە زەوی لە شوێنی کڕنوش بردن، لێرەوەش کرداری بەکارخستنی دەمارەکانی دەورەی هاوێنە دەستپێدەکات، چونکە کاتێ نوێژخوێن ڕاوەستاوە لە کاتی نوێژەکەیدا، ئەوا مەودای نێوان چاوی و جێیگای کڕنوشەکەی نزیکەی دوو مەتر دەبێت، لە کاتی ڕکوع بردنیدا ئەو مەودایە هێواش هێواش کەم دەبێتەوە بۆنزیکەی یەك مەتر، کاتێکیش کە هەڵدەستێتەوە و ڕاست دەبێتەوە لە ڕکوع، مەوداکە دووبارە دەگەڕێتەوە بۆ دوومەتر، دوای ئەوەش مەوداکە پلە پلە کەم دەبێتەوە، تا لە کۆتاییدا دەگاتە سفر، ئەویش کاتی داهاتنەوە بۆ کڕنوش، لە دوای ئەوەش، مەوداکە زیاد دەکات لە سفرەوە بۆ سێ چارەکە مەتر لە کاتی هەستان لە کڕنوشی یەکەم ، وەك لە وێنەی -٢- دا ڕوون کراوەتەوە.



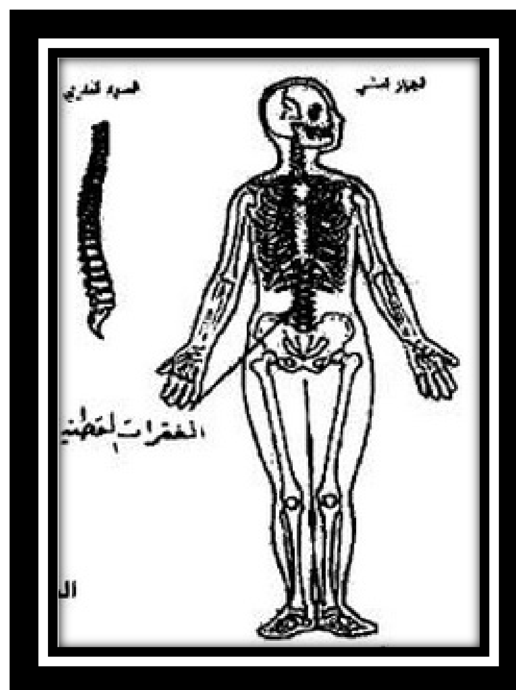
وێنەی – ٢ –

سەرنج دەدەین کە ئەم گۆڕانکارییە بەردەوامە لە نزیکی و دووری ئامانج (جێگای کڕنوشبردن) لە چاوەوە و بە گۆشەی جیاجیا، مانای ئەوەیە دەماری چواردەور، بەشێوەیەکی خۆویست و بەردەوام گرژ دەبێتەوە و خاودەبێتەوە، ئەویش بە درێژایی کاتی نوێژەکە، واتە، هاوێنەی چاو کووڕدەبێتەوە و پان و تەنك دەبێتەوە، ئەویش بە شێوەیەکی بەردەوام و بۆ دەیان جار لە ڕۆژێکدا، بەم شیوەیەش نوێژخوێنی دەستگرتوو بە مەرجەکانی هەردووك نیوەی نوێژەوە، خۆی لادەدا لە تووشبوون بە نەخۆشی پیربوونی بینایی و، دەماری دەوری هاوێنەی

چاوی بە چالاکی دەمێنێتەوە و نەرمی خۆی (مرونة – لاستیکی) بە درێژایی تەمەن دەپارێزێ.

سوودەکانی ڕکووع و کڕنوشبردن

پزیشکەکان ، جەخت لەسەر ئەوە دەکەنەوە کە زۆربەی خلیسکانەکانی (إنزلاق) بڕبڕەی پشت لە ناوچەی لۆکەییدا کورتبووەتەوە، کە پێکهاتووە لە پێنج بڕە (فقرة) و لە تەنیشتەکانەوە وەك بڕەکانی سینگ بە هیچ ئێسکێکی ترەوە نەبەستراونەتەوە ، لە کاتێکدا کە بڕەکانی سینگ لە هەردوولاوە بە پەراسووەکانەوە بەندن و ئەوەش دەبێتە هۆی توندوتۆڵی بۆیان، هەروەك لە وێنەی – ٣ – دیارە.



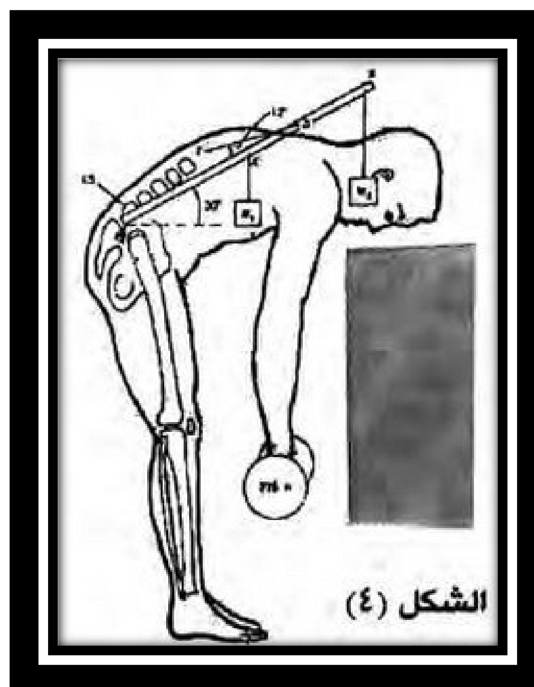
وێنەی – ٣ –

سەرنج دەدەین کە زۆربەی کێش و پاڵەپەستۆی لەش کەوتووەتە سەر بڕە لۆکەییەکان ، لەبەر ئەوە دەبێ بەکارهێنانی ناوچەی لۆکەیی لە جووڵانەوەکان و هەستان و دانیشتن و هەڵگرتنی شتە قورسەکان بە شێوەیەکی کرداری بێت بۆ خۆلادان لە خلیسکە جۆراوجۆرەکان لەو ناوچە هەستیارەدا لە بڕبڕەی پشت، لێرەشدا دەبێ پشت بە شارەزایی پزیشکان ببەسترێ، بە مەبەستی ڕوون کردنەوەی حاڵەتی گشتیی خلیسکان، کە لەم جێگا لۆکەییەدا ڕوودەدات.

بڕبڕەی پشت پێکهاتووە لە حەوت بڕەی مل و دوانزدەی سینگ و پێنجی لۆکەیی و پێنجی کلینچکە (عجز – سمت – کەفەڵ) و ئەمە جگە لە چواری بنکی کلك – قنگە جۆڵە، لە نێوان

هەر بڕەیەك و بڕەیەكی تر لە بڕبڕەی پشتدا خەپایەك (دیسكێك) ی پشتگیریی هەیە ، بە مەبەستی ڕێگری لە لێك خشانی بڕەكان لەگەڵ یەكتردا، هەروەها نەرمی و بەهێزی دەبەخشێ بە بڕبڕەی پشت، جا كاتێك كە مرۆڤ هەڵدەستی بە جوڵەیەكی لە ناكاو، یا هەڵگرتنی كێشێكی زۆر، ئەوا یەكێك لەو دیسكە كڕكڕاگەیانەی ناوچەی لۆكەیی دەكەوێتە بەر پاڵەپەستۆیەكی زۆر و ناكاو كە دەبێتە هۆی پلیشانەوە و قۆپانی لەشی كڕكڕاگەكە و هاتنە دەرەوەی مادەكەی ناوی بۆ دەرەوەی لەشی، ئەویش حاڵەتێكی نەخۆشی لێدەكەوێتەوە كە پزیشكەكان بە (خلیسكانی كڕكڕاگەیی) دەیناسێنن.

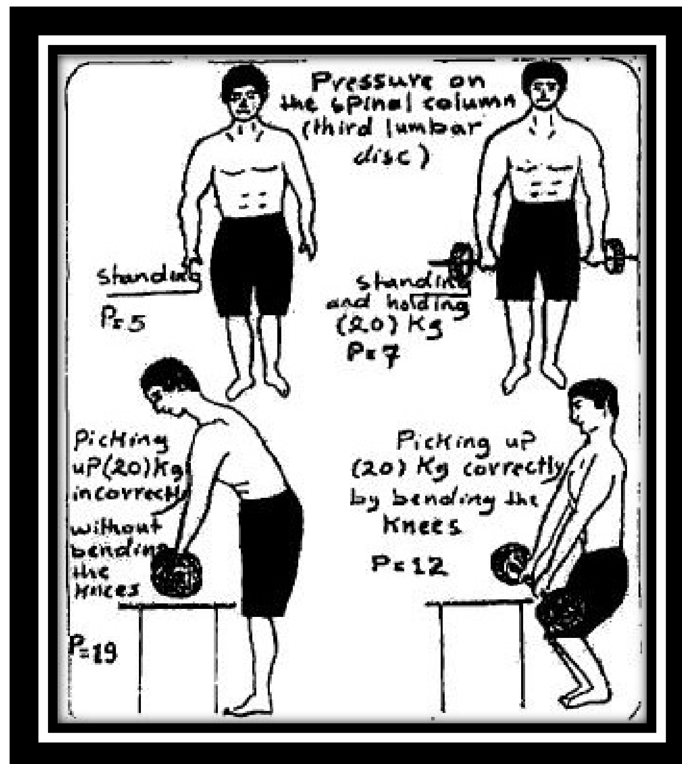
هەروەها دەكرێ ڕادەی مەترسی ناوچەی لۆكەیی لە بڕبڕەی پشت و قەبارەی ئەو هێز و پاڵەپەستۆوە زۆرەی كە ئەم بڕانە و كڕكڕاگەكانیان دەكەونە بەری، بزانرێ لە میانەی شیكردنەوەی فیزیاوی بۆ ئەو پاڵەپەستۆیەی لەسەر بڕەی پێنجەمی لۆكەییە (L5) هەروەك لە وێنەی -٤- دا دیارە.



وێنەی - ٤ -

سەرنج دەدەین، كە ئەم كەسە كێشێكی هەڵگرتووە، كە بڕەكەی (٢٢٥) نیوتنە ، كە بەرامبەر بە (٢٣) كیلۆگرامە، بە شێوەیەكی هەڵە و زیانبەخش، چونكە پشتی لە شێوەی كەوانەیی لارە، ئەویش دەبێتە هۆی زیاتربوونی بڕی ئاوێتەی ئاسۆیی (FX) ی ئەو هێز و پاڵەپەستۆیانەی سەر بڕەی لۆكەیی پێنجەم و، دەبێتە بارێكی زیاتر بەسەرییەوە، بە گوێرەی شیكردنەوەی فیزیاوی هێز و كێشەكان(قورساییەكان) دەردەكەوێ كە هێزی دەركەوتەی سەر بڕەی لۆكەیی پێنجەم چەند بارە بووەتەوە و بە شێوەیەك زۆر بووە كە جێ باوەڕ نییە، چونكە گەییوەتە (R = 3803) نیوتن، ئەویش یەكسانە بە كێشی (388) كیلۆگرام، ئەم هێزە زۆرە بەتەنها لە ئەنجامی هەڵگرتنی كێشێكەوە نەهاتووە، كە بڕەكەی (23) كیلۆگرامە، بەڵكو ئەنجامێكی سروشتیی خراپ بەكارهێنانی بڕبڕەی پشتە لە كاتی هەڵگرتنی ئەو كێشە، چونكە كێشی قەد (

باڵا) و سەر و هەردووبازو، لە گەڵ کێشی هەڵگیراو (W1+W2) بارێکی سەرباری گەورەی خستوەتە سەر بڕەی لۆکەیی پێنجەم (L5)، کە بووەتە خاڵی چەق (جێگیربوون) بۆ کێشەکان(قورساییەکان) و، بۆ دەستکەوتنی هاوسەنگی گرژبوونەوە و چوونەبارێکی گەورە لە دەمارەکانی لەش ڕوویداوە (T)، لە ئەنجامی ئەوەش دوو ئاوێتەی هێز دروست بووە، ئاسۆیی (Fx) و ستوونی (Fy)، هەروەها سەرنج دەدەین، کە بڕی ئاوێتەی ئاسۆیی، کە دەکاتە (3225) نیوتن ، واتە (329) کیلۆگرام، لە دەوری دووجارەی بڕی ئاوێتەی ستوونییە کە (1748) نیوتنە، واتە (178) کیلۆگرام، بۆ دەستکەوتنی هاوسەنگی و وەك ئەنجامی کۆتایی ، بڕی هێزی کاردانەوەی سەر بڕەی لۆکەیی پێنجەم گەورە و مەترسیدارە (R = 3803) نیوتنە، کە بەرامبەر (388) کیلۆگرامە.



وێنەی - ٥ -

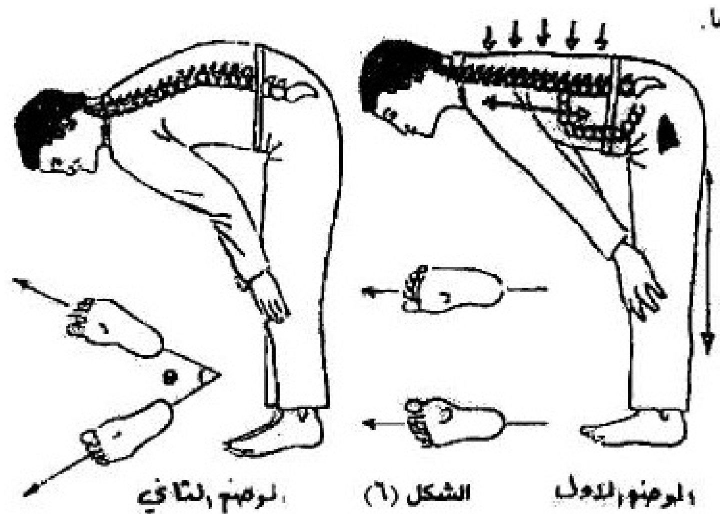
وێنەی – ٥ – نموونەیەکی ترە، بۆمان ڕووندەکاتەوە، کە ناوچەی لۆکەیی چەندە هەستیار و مەترسیدارە، کاتێك کە بە شێوەیەکی نادروست بەکاردەهێنرێ، سەرنج دەدەین، کەوا کەسێك بە ڕاستی ڕاوەستاوە و هیچ قورساییەکی هەڵنەگرتووە، بەمەبەستی پێوانی پاڵەپەستۆی سەر کڕکڕاگەی لۆکەیی سێیەم ، دەرزی ئامێری پێوانی پاڵەپەستۆی پیا چەقێنراو، ئامێرەکە (٥) پلەی پاڵەپەستۆی هەوای خوێندەوە، لەکاتی هەڵگرتنی قورساییەك، کە بڕەکەی (٢٠) کیلۆ گرامە ، بەدەستەکانی و، لە کاتێکدا کە بەشێوەیەکی ڕاست و ڕێك ڕاوەستاوە، ئەو

پاڵەپەستۆیە زیاد دەکات بۆ نزیکەی (٧) پلەی پاڵەپەستۆی هەوا، ئەگەر بیەوێ هەمان کێش لەسەر ڕووی مێزێکی نزمەوە هەڵگرێ، بە جۆرێك، کە پشتی ئاسۆیی و ڕاست بێت، لە کاتێکدا هەردووك چۆکی نووشتاوەتەوە، واتە هەڵگرتنی کێشەکە بە شێوەیەکی زانستی دروست، ئەوا ئەو کاتە پاڵەپەستۆ زیاد دەکات بۆ نزیکەی (١٢) پلە، لە کاتێکدا، گەر بیەوێ ئەو سەنگە بە شێوەیەکی هەڕەمەکی و بە هەڵە هەڵگرێ ، بە شێوەیەك کە پشتی کەوانەیی و لار بێت، ئەوا پاڵەپەستۆی لێوە ئەنجام بوو زیاد دەکات بەهۆی شیبوونەوەی پاڵەپەستۆی سەر بڕبڕەی پشتی کەوانەیی بۆ دوو ئاوێتەی ئاسۆیی و ستوونی، چونکە ئاوێتەی ئاسۆیی ئەبێتە هۆی زیادبوونی پاڵەپەستۆی سەر کرکراگەی لۆکەیی سێیەم و دەبێتە (١٩) پلە، واتە، جیاوازی لە نێوان هەڵگرتنی سەنگەکە بە شێوەیەکی دروست و بە شێوەیەکی نادروست دەگاتە (٧) پلە.

بۆ خۆ پاراستن لە و پاڵەپەستۆ و هێزانە، واتە، سەنگی گەورەی زیادی سەر بڕە لۆکەییەکان و کرکراگەکانی ، کە لە ئەنجامی هەڵەی فیزیاوی، کە لە خۆیەوە دروست دەبێت لە کاتی جووڵە و هەڵگرتنی قورسایی، پێویست بە دڵنیابوون دەکات لە ڕاستی باری بڕبڕە بە شێوەیەکی باش لە کاتی ڕۆیشتن و دانیشتن و ڕکووع وکڕنوش بردن، یا لەکاتی هەڵگرتنی کەلوپەل ، دەبێت تەنها چۆکەکان بنووشترێنەوە لەگەڵ پاراستنی ڕاستبوونی بڕبڕەی پشت، کاتێك شتێکی دیاریکراو لە زەوی هەڵدەگرینەوە.

لێرەوە دەردەکەوێ، کە بڕە لۆکەییەکان بە شێوەیەکی ڕاستەوخۆ کاریگەر دەبن بە جووڵەی ئەندامێك لە ناکا و بە شێوەیەکی هەڵە، هەروەها بە هەڵگرتنی هەڵەی کێشەکان(قورسایی)، بەتایبەتی ئەگەر کەسەکە هیچ جۆرە وەرزشێك نەکات و نوێژ وەك پێویست نەکات.

بە دەربڕینێکی ڕاستەوخۆ، ناوچەی لۆکەیی بە خاڵی لاوازی بڕبڕەی پشت دادەنرێ ئەگەر بە هەڕەمەکی و نادروست بەکار هێنرا، لە بەرامبەر ئەمەشدا، نوێژ دەستەوەستان نەبووە، بەڵکو لە دەروازەیەکی فراوانەوە هەوڵی خۆیداوە، بە مەبەستی پاڵپشتکردن و بە هێزکردن و ڕاهێنانی بڕبڕەی پشت و بڕە لۆکەییەکان و کرکراگەکانی ، بە دەیان جار لە ڕۆژێکدا، بەمەبەستی ئامادەکردن و توانا پێدانی مرۆڤ بە شێوەیەکی کرداری بۆ بەرەنگاربوونەوە و بەرگریکردن لە جووڵەی ناکاو و هەڵگرتنی قورسایی بە شێوەیەکی جێگیرو بەهێزێکی بێ وێنەوە.



وێنەی – ٦ – هەردوو حاڵەتەکەی ڕکووع

وێنەی ٦ ڕکووع بردنی نوێژە لە دوو باری لێك جیاوازدا ، باری یەکەم نموونەی ڕکووعی دروستە و، جووتە لەگەڵ مەرجەکانی دوو نیوەکەی نوێژدا، هەرچی باری دووەمیشە نموونەی ڕکووع بردنی ناجووت لەگەڵ مەرجەکانی نوێژدا بەتەواوی.

سەرنج دەدەین لە باری یەکەمدا، باری پێیەکان لەسەر زەوی بریتین لە دوو هێڵی هاوتەریب، ئەوەش پێویستی بە تێکۆشان وبەکارهێنانی توانا هەیە بۆ گرژکردنەوەی دەمارەکانی سمت و بەکاربردنیان بە شێوەیەکی خۆویست، کە دەبێتە هۆی پەیدابوونی چالاکی و زیادبوونی سووڕی خوێن تێیدا، لە کاتێکدا باری دووەم گرژبوونەوەی دەماری تێدا ڕوونادات، لەبەر ئەوەی باری پێیەکان لەسەر زەوی گۆشەی تیژە و هاوتەریب نین، ئەوەش خۆویست نییە و ئەندامییە، پێویستیشی بە هیچ تێکۆشان و توانا بە کارهێنانێك نیە.

لە ئەنجامی بەراوردکردنی فیزیاوی و تەندروستی هەردوو حاڵەتەکە، دەردەکەوێ کە باری پێیەکان بە هاوتەریبی لە ڕکووعی دروستدا، زۆر چاکترە لە باری ناهاوتەریب، ئەویش بە هۆی ئەو گرژبوونەوە و خاوبوونەوە وچالاکییەی لە ناوچەی سمت ڕوودەدات.

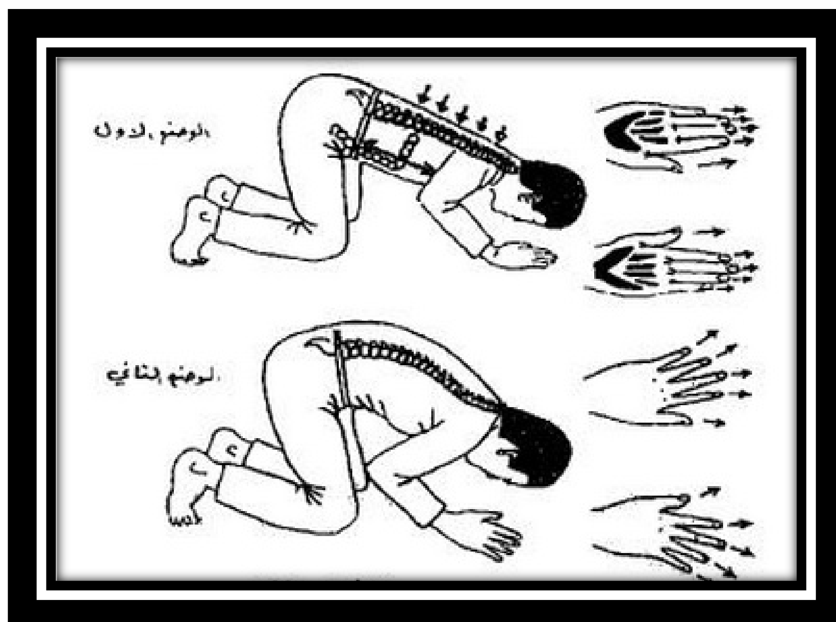
لە لایەنی شەرعیشەوە، لە پێغەمبەرەوە (ρ) هاتووە، کە پەنجەکانی پێی ڕوو دەکردنە قیبلە، دەبینین لە باری یەکەمی وێنەی ٦ دا پەنجەکانی هەردوو پێ ڕوویان لەیەك جێگایە و، جووتە لە گەڵ ڕوو لە قیبلە، لە کاتێکدا دەبینین لە باری دووەمدا، ڕووی پەنجەکانی پێی ڕاست جیاوازە لەگەڵ ڕووی پەنجەکانی پێی چەپ و لە نێوانیشیاندا گۆشەیەکی دیاریکراو هەیە، هەروەها دەبینین ڕووی پەنجەکانی هەردوو پێ جیاوازە لەگەڵ ڕووی قیبلە ، ئەمەش جووت نییە لەگەڵ مەرجەکان.

هەروەها دەبینین لە باری یەکەمی ڕکووع دا، بربڕەی پشت و جومگەی چۆك بە تەواوی ڕاستن ، لەوانەشە لە لای هەندێك لە نوێژخوێنان ئەنجامدانی ئەم شێوە ڕکوع بردنە دروستە زەحمەت بێت، ئەویش بە هۆی کەمی نەرمی لە لەشیان، وئەو ڕەق بوونەی لە بربڕەی پشتیان و جومگەی چۆکیاندا هەیە، لەبەر ئەوە خراپ نییە لە دەرەوەی کاتەکانی نوێژدا هەوڵی

ڕاهێنان لەبەردەم ئاوێنەیەکی گەورەدا بدەن، بە مەبەستی چاودێری کردنی ڕاستی پشت و جومگەی چۆك.

لە میانەی ئەو شیکردنەوە فیزیاوییەی پێشوودا، ڕوون بووەوە کە ڕکووعی دروست، کاریگەری ئەو پاڵەپەستۆ زۆرە کەم دەکاتەوە، کە دەکەوێتە سەر بڕە لۆکەییەکان لە ئەنجامی جووڵانەوەو هەڵگرتنی باری قورس بە شێوەی نادروست ، هەروەها لە ئەنجامی دووبارەکردنەوەی ڕکووعی دروست دەیان جار لە ڕۆژێکدا، بڕە لۆکەییەکان و کڕکڕاگەکانیان نەرمییەکی زۆریان دەست دەکەوێ بۆبەرەنگاربوونەوەی ئەگەری ئەو تووشبوونانەی کە لە ئەنجامی جووڵەی لە ناکاو و هەڵگرتنی باری قورسدا ڕوودەدەن.
لە لایەکی تریشەوە، ناچارکردنی جومگەی چۆك لەسەر ڕاستبوون دەبێتە هۆی کێشکردن و ڕاکێشانی زۆر لە دەمارەکانی ڕان و بەستەرەکانی ناوچەی چۆك و قاچ (لاق)، ئەوەش پێویستی بە خەرج کردنی توانا و تێکۆشانە، دەرەنجامیش جومگەی چۆك نەرم و چالاك و بە هێز دەبێت، هەروەها لە ڕکووعی دروست دا، (قۆلۆن) ی سەرکەوتوو و دابەزیو دەکەوێتە بەر ڕاکێشانی خۆویست، ئەویش دەبێتە هۆی ڕوودانی چالاکی و زیندەیی لە شانەکانیدا.

لە لایەنی شەرعیشەوە، لە پێغەمبەری خواوە ρ هاتووە، کە لە ڕکووعەکانیدا پشتی ڕادەخست و ڕاست ڕای دەگرت، تەنانەت ئەگەر ئاو بکرابایەتە سەر پشتی لە هیچ لایەکەوە نەدڕژا، هەروەها لە ڕکووع دا ئارام دەبوو، سەرەڕای ئەوەش، ئەو ρ جومگەی چۆکی ڕاست ڕادەگرت و نەیدەنووشتانەوە، هەروەها هەردوو لەپی دەستی دەخستە سەر چۆکەکانی و نێوان پەنجەکانی دەستی لێك دەترازان. واتە پەنجەکانی پێکەوە نەدەنووسان، بەشێوەیك چۆکەکانی بە لەپی دەستی دەگرت، هەروەکو بڵێی چنگی لێدەدا، حیکمەتی بڵاو کردنەوەی نێوان پەنجەکانیش لەوەدایە، کە ئەو هێزەی کەوتووەتە سەر چۆکەکان دابەشی هەموولایەك بێ، بۆ پاراستنی سەلامەتی ئێسکە جوڵاوەکەی چۆك(سابونی چۆك)، چونکە ئەگەر پەنجەکانی دەست لە پاڵ یەك بن لەسەر چۆك، ئەوا هێزێك لەسەر ئێسکی چۆك دروست دەبێت کە ڕووی لە یەك لایە لەوانەشە ئەوە زیانی پێ بگەیەنێ، بە شێوەیەکی گشتی دەبینین باری یەکەمی ڕکووع کە جووتە لەگەڵ مەرجەکانی هەردووك نێوەی نوێژ، دەوڵەمەندە بە سوودی فیزیاوی و تەندروستی، لە کاتێکدا دەبینین کە باری دووەم لەم ڕووەوە هەژارە و ئەو سوودانەی تێدا نییە، ئەویش لەبەر بوونی کەم وکورتی لە مەرجەکانی نیوەی دووەمی نوێژ ، ئەوە ئەگەر لە نیوەی یەکەمیشدا نەبێت لە لاوازی ملکەچی و تێفکرین.



وێنەی – ٧ – هەردوو حاڵەتەکەی سوژدەبردن

وێنەی -٧- یش دوو حاڵەتی کڕنووش(سەجدە) ی بەرامبەر یەك ڕوون دەکاتەوە، کە حاڵەتی یەکەم کڕنووشێکی دروستە و جووتە لەگەڵ مەرجەکانی نوێژ، لە کاتێکدا حاڵەتی دووەم نموونەی کڕنووشێکی ناجووتە لەگەڵ مەرجەکان، لە حاڵەتی یەکەمدا جەخت کراوەتەوە لەسەر ڕاست بوونی بڕبڕەی پشت و ڕێك ڕاگرتنی بە تەواوی، تاکو کڕکڕاگەکانی بڕە لۆکەییەکان لەسەر باری ڕاست بوون ڕابێن و بەمەش هێز و چالاکی و نەرمییان زیاد دەبێت، لە ئەنجامی ڕاستبوونی بڕبڕەی پشتیش، (قۆلۆن) کە بەرزدەبێتەوە و دادەبەزێ دەکەوێتە بەر ڕاکێشانی خۆویست، کە لە ئەنجامدا چالاکی لە شانەکانێدا دێتەدی، بە پێچەوانەی حاڵەتی دووەمەوە، کە خاڵییە لەم سوودانە، لەبەر کووڕبوونەوەی بڕبڕەی پشت کە ملکەچی هیچ جۆرە تێکۆشانێکی خۆویست نییە و، چونکە لە خۆوەیە و پاراستنی قاڵبێکی شێواوی ڕەق بوو و نەبوونی نەرمییە لە بڕبڕەی پشتدا، قۆلۆنیش بە جێگیری دەمێنێتەوە و ناکەوێتە بەر هیچ جۆرە ڕاکێشانێکی خۆویست.

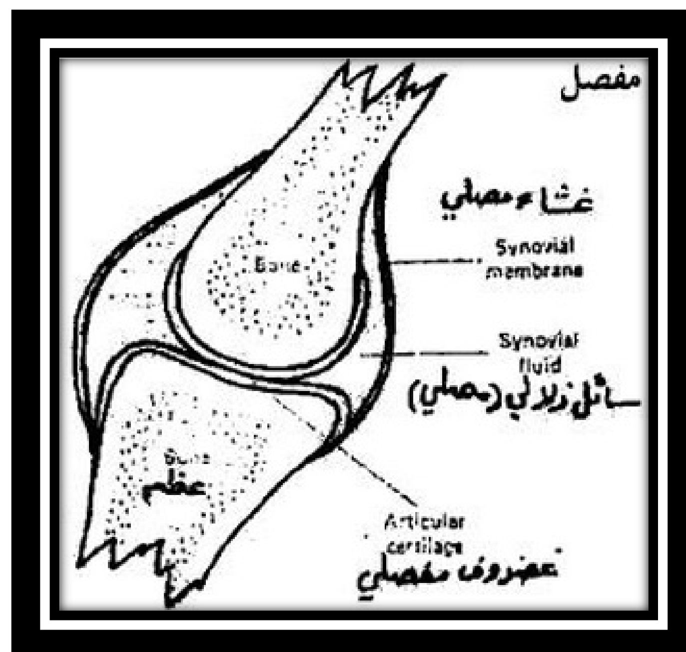
لە کڕنووشی دروستدا، پەنجەکانی دەست پێکەوە دەبن (نێوانیان نییە)، بە شێوەیەك کە ڕووی پەنجەکانی هەردووك دەست لە یەك شوێن دەبن، ئەمەش پێویستی بە خەرجکردنی توانا هەیە بۆ گرژ کردنەوەی دەمارەکانی لەپ، کە دەبێتە هۆی چالاکی نەرمی و بەهێزی پەنجەکان و هەردووك لەپ، ئەوەش پێچەوانەی حاڵەتی دووەمە، کە تێیدا هەردووك لەپ شل و خاون و پەنجەکانیش ڕوو لە شوێنی لێك جیاوازن و، هیچ کرژبوونەوە وخاوبوونەوەیەکیش لە دەمارەکانی لەپدا ڕوونادات.

سەبارەت بە لایەنی شەرعیش، ئەوا لە پێغەمبەرەوە ρ هاتووە، کە پشتی لە کڕنووشدا ڕاست و ڕێك ڕادەگرت، هەردووك دەستیشی لەسەر زەوی دادەنا و پەنجەکانی بەیەکەوە دەبوون و ڕوویانی لە قیبلە دەکرد، هەروەها ئەو ρ، پەنجەکانی پێی لە زەوی دەچەقاند و ڕووی

ئەوانیشی دەکردە قیبلە، کە ئەوەش دەبێتە هۆی ڕوودانی گرژبوونەوە و چالاکی لە دەمارەکانی هەردووك پێ و پەنجەکان.

سوودەکانی دانیشتنی تەحیات (التشهد) لە نوێژدا

سەرچاوەکانی فیزیای پزیشکی جەخت لەسەر ئەوە دەکەنەوە، کە شیکردنەوەیەکی (توێکاری – تشریحي) لەسەر (۱۰۰۰) تەرم ئەنجامدرا و دەرکەوت کە لە هەرسێ کەسیان، دووانیان بەدەست کێشە و گیروگرفتی جومگەی چۆکەوە گرفتارن، سێ یەکەکەی تریش گرفتاری هەمان کێشەن لە جومگەی سمتدا، یەکێك لەو نەخۆشییانەی کە تووشی جومگەکان دەبن هەوکردنی جومگەکانە کە دەبێتە هۆی دەردانی زیاتر لەو شلە ڕوونەی، کە لە جومگەکاندا هەیە ، هەروەك لە وێنەی – ۸- دا ڕوون کراوەتەوە.



وێنەی – ۸ – جومگەی چۆك

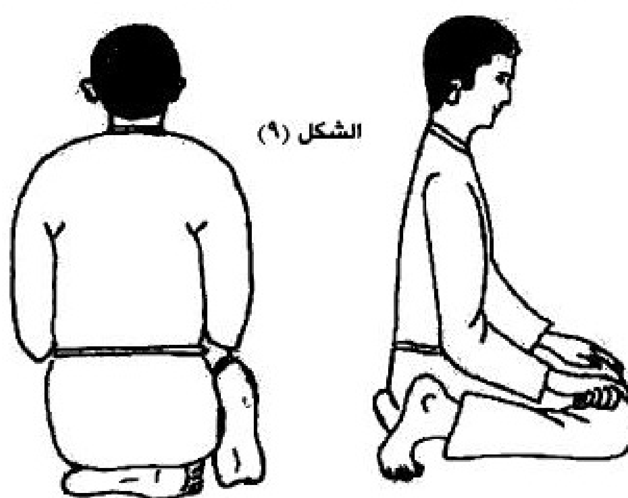
کرداری خزین، پشت دەبەستێ بە پلەی لینجی ئەو شلەیە، واتە، تاکوپلەی لینجی شلەکە نزمتر و کەمتربێت، ئەوا کرداری خزین باشتر دەبێت و بە پێچەوانەوەش، جا کاتێك کە شلەی ڕوونی جومگەی چۆك دەکەوێتە بەر تێکۆشان وماندووکردنی زۆر، ئەوا پلەی لینجی کەمتر دەبێتەوە، بەمەش کرداری خزینی باشتر دەبێت وکرداری لێکخشان لە جومگەی چۆك کەمتردەبێت و، جومگە نەرمترو چالاکتر دەبێت.

هەروەها ئەو فیزیاوییانەی لە بواری پزیشکیدا کاردەکەن، توانیان کرداری لێکخشان لە جومگەی چۆکی مرۆڤ بپێون و دەرکەوت کە کەمترە لە (۰،۰۱) ئەمەش ئەوە دەگەیەنێ کە ئەگەر هێزێك، کە بڕەکەی (۱۰۰) پاوەند بێت و بخرێتە سەر جومگەی چۆك، ئەوا یەك پاوەند، واتە یەك لەسەر سەد، بەسە بۆ جووڵاندنی چۆك.

ئەم پلە نزمە کەم وێنەیەش لە کرداری لێکخشان، بە یەکێك لە سەدان نیشانەی ئیعجازی خوای باڵادەست دادەنرێ لە لەشی مرۆڤدا، کە لەسەر جوانترین شێوە خوڵقاندوویەتی، چونکە هەرچەندە هۆکاری تەکنۆلۆجیای تازە بابەت بەکار بهێنرێ لە دروست کردنی (ڕۆبۆت) دا، هەرگیز ناتوانرێ کرداری لێکخشان بەم ئاستە کەم وێنەیە دەس بخرێ لە جومگەی چۆکی ڕۆبۆتەکاندا، کە کێشیان بە قەد کێشی مرۆڤە، ئاخۆ کرداری لێکخشان لە نێوان گوێزانی تراش و بەفری تازە کەوتوو، کە زۆر نەرمە چەند بێت ؟ ئایا کرداری لێکخشانی باشترە لە کرداری لێکخشان لە ئێسکەکانی جومگەی چۆك لە لەشی مرۆڤ، کە دەیەها کیلۆگرام کێشی هەیە ؟ بە گوێرەی ژیربێژی (منطق)، وادیارە کرداری لێك خشانی گوێزانی تراش لەگەڵ بەفر زۆر کەمە، لەبەر ئەوەی گوێزانەکە زۆر تەنك و تیژیشە و هیچ بەرگرییەك نایەتە ڕێی لە کاتی ڕۆیشتنی لەسەر بەفری نەرم، لەگەڵ ئەوەشدا دەرکەوت، کە کرداری لێکخشانی دەگاتە (٠،٠٠٣) واتە سێ جاربەرزترە لە لێکخشانی جومگەی چۆك.

لەم دەرهاوێشتە فیزیاوی – پزیشکییەوە دەردەکەوێ، کە دوو دانیشتنەکەی تەحییاتی یەکەم و دووەم کۆششێکی گەورە دەخەنە سەر شلە ڕوونەکەی جومگەی چۆك، کە ئەویش کرداری خزین باشتر دەکات و، ئەنجامیش پلەی لێکخشین لە جومگەدا کەم دەکاتەوە، بە دووبارە کردنەوەی ڕۆژانەی دانیشتنەکانی تەحییات، کرداری خزین بە جۆرێك باش دەبێت، کە کرداری لێکخشان بتوانێ پارێزگاری لە توانا و لێهاتوویی خۆی بکات بۆ درێژترین ماوەی تەمەنی مرۆڤ و، جومگەی چۆك بە چالاکی و بەهێزی بمێنێتەوە.

وێنەی – ٩ – دانیشتنی ڕاخستن



دانیشتنی یەکەمی تەحییات، بە دانیشتنی ڕاخستن (الأفتراش) ناو دەبرێ، کە لە وێنەی – ٩- دا دیارە، لە پێغەمبەری خواوە ρ دەربارەی ئەم دانیشتنەهاتووە، کە پێی چەپی ڕادەخست و بە ئارامی لەسەری دادەنیشت، پێی ڕاستەشی لە زەوی دەچەقاند و ڕووی پەنجەکانی دەکەوتنە قیبلە .

شایانی باسە، کە دانیشتنی ڕاخستن (الأفتراش) تا ڕادەیەك لەگەڵ دانیشتنی (ئەڵماس –

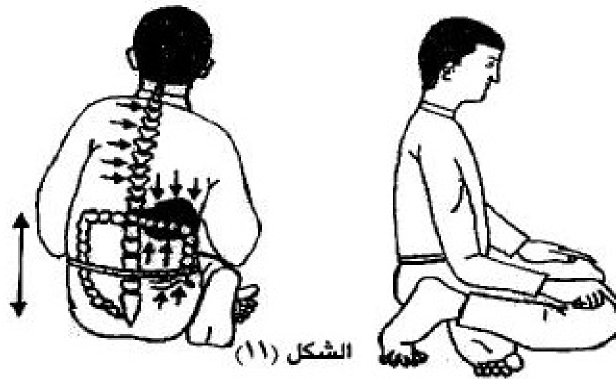
الماسة) ی یۆگا پێك دەچن، کەلە وێنەی – ١٠ – دا نیشان دراوە، لەگەڵ جیاوازییەکی کەم نەبێت، کە لە وێدا هەردووك پێ ڕادەخرێن و لەسەر پاژنەکان دادەنیشن و لەگەڵ جیاوازی شوێنی دەستەکان لەسەر ڕانەکان، وەرزشی یۆگا بە کۆنترین جۆری وەرزش دادەنرێ، تا ئێستاش لە پەیمانگا و دامەزراوەکانی یۆگا لە ئەوروپا و ئەمریکا و وڵاتانی خۆرهەڵات پیادەدەکرێ و، سەرکەوتوویی و شیاویی خۆشی سەلماندوە لە بواری گرنگی دان بە تەندروستی.

یۆغییەکان دەربارەی دانیشتنی ئەڵماس دەڵێن: کاریگەرییەکی باشی هەیە لەسەر خواروی پشت و زۆربەی دەمارەکانی ناوچەی سمت و ڕان و چۆك و لاقەکان، هەروەها سوڕی خوێنیش لەو شوێنانە چالاك دەکات، هەروەها کاریگەری باشیشی هەیە بۆ سوك کردنی حاڵەتەکانی(دەوالی) و مایەسیری، قسەیەکیشیا ن لەسەر ئەم دانیشتنە هەیە کە دەڵێن: ئەوکەسەی لە دوای خواردن دە خولەك لە باری دانیشتنی ئەڵماس دا بنیشێ دەتوانێ بەردیش هەرس بکات. لە خوارەوە وینەی (١٠)، دانیشتنی ئەڵماس پیشان دەدات.



وێنەی – ١٠ – دانیشتنی ئەڵماس

دانیشتنی دووەمی تەحییات لە نوێژدا، بە دانیشتنی سمت یاخود کلۆت (التورك) ناو دەبرێ، کە لە وێنەی (١١)، دا ڕوون کراوەتەوە، لە پێغەمبەری خواوە ρ هاتووە، کە پێی ڕاستی دەچەقاند و پێی چەپەشی لە ژێرڕاستەوە دەردەکرد و لای کلۆتی (سمتی) دەگەیاندە زەوی.



وێنەی – ١١ – دانیشتنی كلۆت - التورك

ئەگەر سەرژمێرییەكی نزیكەیی بكرێ لە نێوان كۆمەڵانێكی لێك جیوازی خەڵكیدا، یا خود لە نێوان پۆلەكانی قوتابیانی قۆناغە جیاوازەكاندا، دەربارەی زانینی ژمارەی ئەوانەی كە دەستی ڕاستەیان بەكار دەهێنن و ئەوانەی دەستی چەپیان بەكار دەهێنن، ئەوا دەردەكەوێ، كە زیاتر لە ٩٠% ی ئەوان دەستی ڕاست بەكاردەهێنن و ئەوان زۆرینەن، لە كاتێكدا بە كارهینەرانی دەستی چەپ كەمینەن، جا كاتێك كە مرۆڤ بیەوێ شتێك بە یەكێك لە دەستەكانی هەڵگرێ، ئەوا بێ گومان دەستی ڕاستی بە كاردەهێنێ، ئەمەش ئەوە دەگەیەنی كە بربرەی پشت بە بەردەوامی تووشی داهاتنەوە و لاربوونەوە دەبێت بۆ لای ڕاست، بۆ ڕاگرتنی هاوسەنگیش دەمارەكانی لەش ناچاری گرژبوونەوە دەبن بە مەبەستی بە ڕەنگاریكردنی ئەم داهاتنەوەیە، ئەمەش مانای وایە كە كڕكڕاگەكانی بربڕەی پشت، بە تایبەت كڕكڕاگەكانی ناوچەی لۆكەیی لە كاتێكەوە بۆ كاتێكی تر تووشی پاڵەپەستۆی لە ناكاو و بەهێز دەبن، لە ئەنجامی هەڵگرتنی پێداویستییەكان، لێرەوە ئەگەری تووش بوون بە خلیسكانی كڕكڕاگەیی دەردەكەوێ، كە لەمەو بەر باسمان كرد، لەسەر ئەم بنچینەیەش دانیشتنی كلۆت(التورك) ئەم ئەگەرە كەم دەكاتەوە.

دەبینین لەباری كلۆت (التورك)، بربڕەكانی پشت بەلای ڕاستدا لاربووەتەوە، ئەمەش بۆ ئەوەیە تاكو بواری ڕاهێنان بۆ كڕكڕاگە لۆكەییەكان بڕەخسێت لەسەر پاڵنان بۆ لای ڕاست، تاكو بە هێزو نەرم بن و بتوانن خۆڕاگربن لە سەر ناكاوییەكان و دوورخستنەوەی تارمایی خلیسكانی كڕكڕاگەیی، لە لایەكی تریشەوە، دانیشتنی كلۆت قۆلۆنی دابەزیو، كە لەبەردەم ئەگەری تووش بوون بە نەخۆشییە قۆلۆنییەكاندایە، ناچار دەكات كە لیهاتویی بۆ بگەڕێتەوە، هەروەها جگەر، كە بە كۆگای لەش دادەنرێ، لە كاتی ئەم دانیشتنە دەكەوێتە بەر شێلانێكی ناوخۆیی خۆویست و كاریگەری و چالاكی زیاتر دەبێت.

جێگەی گرنگی پێدانیشە، كە فەرموودەكانی پێغەمبەری خوا ρ ، بڕی دەرهێنانی پێی چەپیان لە دانیشتنی كلۆتدا دیاری نەكردووە، بەڵكو تەنها باسی دەركردنی پێی چەپ لە ژێر پێی ڕاستەوە كراوە، لەسەر ئەو بناغەیەش، دەركردنی پەنجەكانی پێی چەپ لە ژێر پێی ڕاستەوە ، بە جۆرێك، كە پاژنەی پێی چەپ بكەوێتە ئەو شوێنەی كە هەردوو ڕان دەگەن بە یەك، واتە ڕاستەوخۆ لە ژێر گون و پرۆستات ، ئەوا ئەم بارە دەبێتە شێلانێكی ناوەخۆ بۆ پرۆستات و كۆ ئەندامی زاوزێ، كە دەبێتە هۆی چالاك بوون و زیاد بوونی لێهاتوویی.

سودەکانی سەلام دانەوە لە نوێژدا

گەردەن (مل)، بە هەڵقەی پێکەوە گرێدانی سەر لەگەڵ لەش دادەنرێ، ئەویش لە ڕووی پێکهاتنەوە ئاڵۆز و هەستیارە، لەبەر ئەوە پشت بە وەسفی پزیشکەکان بۆ ئەم بەشەی جەستە دەبەستین، بەڵام بە شێوەیەکی گشتی گەردەن لە حەوت بڕەی گەردەنی پێکهاتووە، کەسەری لەسەر جێگیربووە، بە ناو ئەم بڕانەشدا دڕکە پەتك تێدەپەڕێت، کە دەمارە هەستییەکان و جووڵەییەکانی لێ جیا دەبنەوە بۆ ئەندامەکانی لەش، هەروەها لە بەشی گەردەن دا، جووت ئاڵۆ (اللوزتین) و قوڕگ و ڕژێنی دەرەقی (الغدة الدرقية) و، زمانی بزماری و بەشێك لە هەردوو بۆڕی هەرسکردن و هەناسەدان هەیە، جگە لە چەندین دەمار و موولوولەی خوێن. دەبینین ڕێژەیەك، کە کەم نییە لە نوێژخوێنان، بە شێوەیەکی خۆڕەس (لە خۆوە) و بە شێوەی جووڵەیەکی ناتەواو، بەسەریان بۆلای ڕاست و چەپ کۆتایی بە نوێژەکانیان دێنن، بە بێ گویدانە مەرجەکانی نوێژ.

لە پێغەمبەری خواوە سەلامی خوای لێبێت هاتووە، کە کاتێ بۆلای ڕاست سەلامی دەدایەوە سپیاتی ڕوومەتی ڕاستی دەردەکەوت، کاتێکیش بۆلای چەپ سەلامی دەدایەوە سپیاتی ڕوومەتی چەپی دەردەکەوت، ئەمەش مانای ئەوەیە کە سەلام دانەوەی دروست دەبێت کردارێکی خۆویست بێت، بە جۆرێك کە مل تیایدا بابدرێ و بسووڕێنرێتەوە، بۆئەوپەڕی لای ڕاست، لەگەڵ پاراستنی ڕاست بوونی مل و سەر، هەروەها بۆلای چەپیش بە هەمان شێوە، ئەنجامی ئەم بادان و سووڕاندنەوەی دوولای جیاوازەش، دەمارەکانی گەردەن گرژ و خاو دەبنەوە و بەمەش بەهێز دەبن، کرکراگەکانی بڕەکانی ملیش ڕاهێنان دەکەن لەسەر سووڕانی سەر بۆ هەردوولا ، ئەمە جگە لە زیادبوونی سووڕی خوێن و ئەو چالاکی و نەرمییەی لە ئەندام و ڕژێنەرەکانی بەشی ملدا ڕوو دەدەن.

سەرچاوەکانی نووسەر

1- Medical Physics. By Cameron & James G-skofronick. John Wiley Sons 1978.

٢- تشريح و علم و ظائف العين، تأليف الدكتور سمير محمد القصب. دار الحكمة للطباعة و النشر، ١٩٩٢.
٣- الوجيز في السنة و الكتاب العزيز، تأليف عبدالعظيم بن بدوي، دار إبن حزم ١٩٩٥.
٤- فلسفة الصلاة، دراسة لدور الصلاة في حياة الفرد و الأمة، تأليف علي محمد كوراني، دار الأنوار للمطبوعات ١٩٧٩.
٥- صفة صلاة النبي صلى الله عليه و سلم تأليف محمد ناصرالدين الألباني، الطبعة الحادية عشرة. مكتبة النهضة العربية ١٩٨٣.
٦- روح الدين الإسلامي تأليف عفيف عبدالفتاح طبارة، دار العلم للملايين، الطبعة السابعة عشرة ١٩٧٨.
٧- اليوغا تطيل عمرك. تأليف شري يوجنبدا، ترجمة محمد روحي البعلبكي، دار العلم للملايين ١٩٨٨.
٨- اليوغا لتجديد الشباب، إعداد قسم التأليف و الترجمة في دار الرشيد ١٩٩٨.